

کم خونی فقر آهن

تهیه و ارائه:
بهاره قراخانی
(کارشناس تغذیه)

شبکه بهداشت و درمان شهرستان تاکستان
(واحد تغذیه)

کم خونی

- کم خونی بیماری است که موجب کاهش تعداد گلبول های قرمز و یا کاهش مقدار هموگلوبین موجود در خون می گردد.
- کم خونی های تغذیه ای در اثر **دریافت ناکافی مواد مغذی** ایجاد می شوند.
- از مهم ترین مواد مغذی جهت خون سازی می توان **آهن، ویتامین B12 ، اسید فولیک، ویتامین B6 ، ویتامین C و پروتئین** را نام برد که باید از طریق رژیم غذایی روزانه تامین شود.

کم خونی فقر آهن

- اگر برای ساختن گلبول قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، ابتدا بدن از ذخایر آهن خود استفاده می کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن کاهش یافته و اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند، ذخایر آهن بدن تخلیه شده و کم خونی فقر آهن بروز می کند.
- به طور کلی آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات و اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبول های قرمز خون می باشد.

کم خونی فقر آهن

- کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن شایع ترین کمبود تغذیه ای در جهان است.
- کم خونی فقر آهن به دلیل کاهش ظرفیت کاری و قدرت تولید، پیامد های نامطلوب اجتماعی، بهداشتی و اقتصادی به دنبال دارد.
- بیش از دو میلیارد نفر از مردم جهان دچار کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن هستند.

عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن

نقش گلبول های قرمز خون انتقال اکسیژن به سلول های بدن است.

- کاهش تمرکز حواس

- افت تحصیلی

- کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها

- تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی

- بی تفاوتی

- خستگی

- کسالت و کاهش شادابی و...

عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن

- دخترانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند، همیشه احساس خستگی و ضعف می کنند.
- این افراد اغلب از ورزش و فعالیت های بدنی دوری می کنند و یا در هنگام ورزش خیلی زود خسته می شوند.
- کمبود آهن در دوران تحصیل موجب کاهش قدرت یادگیری و در نتیجه افت تحصیلی می شود.

علل ایجاد کم خونی فقر آهن

- دریافت ناکافی آهن : نیاز به آن در مراحل خاصی از زندگی مثل دوران بارداری، شیردهی و دوران رشد سریع (اوایل کودکی و بلوغ) افزایش می یابد. در دوران بلوغ به دلیل جهش رشد، نیز نوجوانان به آهن بیشتر است.
- خونریزی های شدید در دوران عادت ماهیانه و بعضی بیماری های انگلی (کرم قلابدار)

علل ایجاد کم خونی فقر آهن

- ابتلا مکرر به بیماری های عفونی مثل اسهال و عفونت های تنفسی که به علت بی اشتهایی و کم شدن جذب، موجب کمبود آهن می شود.

- عادات و الگوهای نامناسب غذایی مانند مصرف چای همراه غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا که جذب آهن غذا را به مقدار زیادی کاهش می دهد و یا استفاده از نانهای که با خمیر ورنیامده تهیه شده اند و در تهیه آن از جوش شیرین استفاده شده است.

علائم ابتلا به کم خونی فقر آهن

- علائم بروز کم خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد. این علائم عبارتند از:
- رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم
- خستگی زودرس
- بی اشتها
- سیاهی رفتن چشم
- بی تفاوتی
- سردرد
- سرگیجه
- خواب رفتن دست و پاها
- در مراحل پیشرفته تر کم خونی، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا

شناسایی افراد مبتلا به کم خونی

- در افراد کم خون زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم کم رنگ تر از حد طبیعی است و در کم خونی های شدید باعث گود شدن روی ناخن (اصطلاحاً ناخن قاشقی) می شود.
- در مواردی که فرد دچار کمبود آهن است و ذخایر آهن بدنش کاهش یافته است، احساس خستگی زودرس قبل از کمرنگ شدن زبان و مخاط داخل لب ها و پلک چشم بروز می کند.

شناسایی افراد مبتلا به کم خونی

■ میزان هموگلوبین کمتر از مقادیر زیر نشان دهنده کم خونی فقر آهن است:

- | ■ هموگلوبین در دسی لیتر | |
|----------------------------|--------------|
| ۱. کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله | ■ کمتر از ۱۱ |
| ۲. کودکان ۶-۱۴ ساله | ■ کمتر از ۱۲ |
| ۳. مردان بزرگسال | ■ کمتر از ۱۳ |
| ۴. زنان بزرگسال غیر باردار | ■ کمتر از ۱۲ |
| ۵. زنان باردار | ■ کمتر از ۱۱ |

راههای پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن

- آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی
- کنترل بیماری های عفونی و انگلی
- مکمل یاری آهن
- غنی سازی مواد غذایی

منابع غنی از آهن

مواد غذایی آهن دار شامل:

- گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ
- سبزیجاتی مثل جعفری و حبوبات مثل عدس و لوبیا،
انواع خشکبار و مغز دانه ا مانند توت خشک، برگه هلو
و آلو، انجیر خشک، کشمش، پسته و گردو

دختران در سنین بلوغ

- دختران در سنین بلوغ جهت پیشگیری از کم خونی فقر آهن باید بدانند:
- در طول یکسال به مدت ۱۶ هفته، هر هفته یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) مصرف کنند.
- مصرف قرص آهن در دوران بلوغ علاوه بر پیشگیری از کم خونی فقر آهن، پیشرفت تحصیلی آنها را نیز بهبود می بخشد.

توصیه ها برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن

- در برنامه روزانه خود از مواد غذایی حاوی آهن بیشتر استفاده کنند و در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش (مثل پفک و چیپس) از انواع میوه ها، خشکبار و انواع مغزها استفاده نمایند.

توصیه ها برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن

- اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی سبب افزایش جذب آهن غذا می شود.
- همراه غذا از سالاد شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه ای و یا سبزیجات تازه (سبزی خوردن) و بعد از غذا از میوه های تازه به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C هستند، استفاده کنند.

توصیه ها برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن

- در برنامه غذایی خود از غلات و حبوبات جوانه زده استفاده کنند، جوانه زدن غلات و حبوبات باعث افزایش جذب آهن به میزان تقریبا دو برابر می شود.
- هنگام استفاده از سویا مقدار کمی گوشت به آن اضافه کنند تا آهن آن بهتر جذب شود.

توصیه ها برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن

■ از مصرف نانی که خمیر ورنیامده یا با جوش شیرین تهیه شده است و جذب آهن را کاهش می دهد، خودداری کنند.

■ دو ساعت قبل غذا و بعد از غذا از نوشیدن چای خودداری شود.

توصیه ها برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن

- برای جلوگیری از ابتلا به آلودگی های انگلی اصول بهداشت فردی به خصوص شستن کامل دست ها با صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج را رعایت کنند.

تفاوت پیشگیری و درمان کم خونی فقر آهن

■ مصرف ۱۶ عدد قرص آهن در هر سال در دختران در
سنین بلوغ برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن می
باشد. اما اگر فردی دچار کم خونی فقر آهن شود، لازم
است پس از مشورت با پزشک به مدت طولانی تر از
قرص آهن استفاده نماید.

پس پیشگیری بهتر از درمان است.

با سپاس از توجه شما

